

● SALUD

EL CAFÉ EN LA MAÑANA PUEDE PROTEGER EL CORAZÓN MEJOR QUE TOMARLO DURANTE TODO EL DÍA

EE.UU. Investigación consideró más de 40 mil personas entre 1999 y 2018. Quienes bebían café en la mañana tenían 36% menos de probabilidad de morir por cualquier causa.

Efe

Las personas que beben café por la mañana tienen un menor riesgo de morir por enfermedad cardiovascular y de mortalidad global en comparación con los que lo hacen durante todo el día, según un estudio que publica la revista *European Heart Journal*.

La investigación, dirigida por la Universidad de Tulane (EE.UU.), incluyó a 40.725 adultos que participaron en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de Estados Unidos entre 1999 y 2018.

Alrededor del 36% de los participantes en el estudio tomaban café por la mañana, principalmente antes del mediodía; el 16% a lo largo de todo el día y el 48% no consumía este producto.

Los resultados señalan que, en comparación con las personas que no tomaban ca-

fé, aquellos que lo consumían por la mañana tenían un 16% menos de probabilidades de morir por cualquier causa y un 31% menos de morir por enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, no hubo reducción del riesgo para los bebedores de café durante todo el día en comparación con quienes no lo tomaban, informó la Universidad de Tulane.

Además, los bebedores de café por la mañana se beneficiaron de los menores riesgos, tanto si eran bebedores moderados (de dos a tres tazas), como si tomaban más de tres, mientras que los que consumían una taza o menos tuvieron una menor disminución del riesgo.

QUÉ DICE LA CIENCIA

Las investigaciones realizadas hasta ahora "sugieren que el consumo de café no aumenta el riesgo de enfermedades car-

diovasculares, y parece reducir el riesgo de algunas crónicas, como la diabetes de tipo 2", indicó el investigador Lu Qi, que encabezó la investigación.

Dados los efectos que la cafeína tiene en el organismo, querían comprobar "si el momento del día en que se bebe café tiene alguna repercusión en la salud del corazón", agregó la citada universidad.

Los resultados indican destacó que "lo importante no es sólo si se toma café o cuánto se toma, sino el momento del día en que se toma". "No solemos dar consejos sobre el momento en que se toma el café en nuestras orientaciones dietéticas, pero quizá deberíamos pensar en ello en el futuro".

La investigación no dice por qué tomar café por la mañana reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, pero Lu apuntó una posible explicación.



ES POSIBLE QUE CONSUMIR CAFÉ POR LA TARDE ALTERE EL RITMO BIOLÓGICO.

"Consumir café por la tarde o por la noche puede alterar los ritmos circadianos y los niveles de hormonas como la melatonina. Esto, a su vez, provoca cambios en factores de riesgo cardiovascular como la inflamación y la presión arterial", explicó.

El investigador indicó que son necesarios más estudios para validar estos hallazgos en otras poblaciones, así como ensayos clínicos para probar el impacto potencial de cambiar la hora del día en que la gente toma café.

DIARIO DE ALIMENTACIÓN

Como parte del estudio, se preguntó a los participantes sobre

todos los alimentos y bebidas que consumieron al menos un día, incluido si bebían café, cuánto y cuándo.

También incluyó un subgrupo de 1.463 personas a las que se pidió que completaran un diario detallado de alimentos y bebidas durante una semana completa.

Los investigadores pudieron relacionar esta información con los registros de defunciones y la causa de muerte durante un periodo de nueve a diez años.

En un editorial que acompaña a la investigación, Thomas Lüscher, de los Hospitales Royal Brompton y Harefield de Londres (Reino Unido), indicó

que es posible, como señalan los autores, que el consumo de café por la tarde o por la noche altere el ritmo biológico de la actividad simpática.

Durante la mañana "suele producirse un marcado aumento de la actividad simpática al despertarnos y levantarnos de la cama, un efecto que se desvanece durante el día y alcanza su nivel más bajo durante el sueño".

Muchos bebedores de café durante todo el día sufren trastornos del sueño. "En este contexto, escribe Lüscher, resulta interesante el hecho de que el café parece suprimir la melatonina, un importante mediador del sueño en el cerebro".